

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ВІКОМ 6–7 РОКІВ У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

Марта Попик

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Бальні (спортивні) танці належать до групи ациклічних, складнокоординаційних і техніко-естетичних видів спорту, що вимагає від спортсменів-танцюристів оперативного та якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів під час навчально-тренувального процесу та безпомилкового виконання змагальних композицій в екстремальних умовах змагальної діяльності [1, 2]. Оскільки першою змагальною категорією у бальних танцях є категорія «Ювенали 1» (8–9 років), то саме на етапі початкової підготовки для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренерам необхідно враховувати всі особливості технічної підготовки юних спортсменів. У процесі багаторічної підготовки танцюристів зміст і структура спортивного тренування змінюються відповідно до вікових особливостей та технічного вдосконалення танцювальних пар [3]. Сам тренувальний процес у танцювальних клубах України відрізняється різноманітними підходами як до методики, так і до оцінювання його ефективності. Аналіз досліджень цієї проблеми показує, що підвищення рівня технічної майстерності у бальних танцях можливе лише за умови оптимального розвитку базових технічних навичок, оскільки формування належного фундаменту технічної підготовленості спортсменів уже на ранніх етапах багаторічної підготовки позитивно позначається на удосконаленні інших компонентів системи підготовки спортсменів [4, 5].

Мета роботи полягає в удосконаленні технічної підготовки дітей віком 6–7 років на етапі початкової підготовки у бальних танцях.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, документальних матеріалів, педагогічні спостереження.

Викладення основного матеріалу. Технічна підготовленість спортсмена визначається тією кінцевою метою, на досягнення якої спрямовані відповідні рухові дії. Ця кінцева мета різна для різних видів спорту [2, 4]. Технічна підготовленість у бальних танцях, забезпечення якої є основною метою підготовки спортсменів-танцюристів, як і в інших складнокоорди-

наційних видах спорту проявляється у складності, красі, точності рухів. Вони повинні бути наповнені змістом, емоціями та виразністю [1, 3, 5]. Бальним танцям притаманний єдиний стиль та почерк, що проявляється найяскравіше у гармонійній пластиці й виразності рук, у слухняній гнучкості й водночас сталевому апломбі корпусу, у шляхетному і природному положенні голови [3, 5]. Найважливішою передумовою вільного володіння тілом у танці фахівці вважають міцну поставу. Значної уваги заслуговує правильна постановка рук. Кожен танцюрист повинен навчитися «танцювати всім тілом», домогтися гармонійності рухів, розширити діапазон виразності.

Бальні танці в нашій країні – молодий вид спорту, що стрімко розвивається. Ще немає чіткої системи підготовки спортсменів-танцюристів. Тільки в окремих танцювальних колективах розроблено програми навчання, які базуються на переліку танців і фігур та загальному розподілі годин [1, 5]. Результати досліджень, викладених у літературі [1, 3, 5], показують, що кожен тренер має свої підходи щодо процесу підготовки танцюристів. Водночас 96 % опитаних тренерів вказують на недостатню кількість науково-методичних розробок у бальних танцях. З'являються публікації, що ґрунтуються на особистому досвіді тренерів, керівників клубів бальних (спортивних) танців, які не мають глибокого наукового підґрунтя та експериментальної бази. Деякі автори пишуть про перевагу застосування ігрового методу у навчанні дітей 5–6 років базових елементів техніки бальних танців на етапі початкової підготовки [1, 3]. У літературі [5] викладено особливості технічної підготовки танцюристів старших вікових груп. Низка публікацій присвячена застосуванню вправ для підвищення фізичної та технічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються на бальних танцях [1, 3]. Усе, що у спорті пов'язане з рухом під музику, має хореографічну основу. Танець – вираження емоційного стану людини, її думок і почуттів за допомогою умовних рухів, жестів, поз і міміки. Тренери, що шукають нові засоби досягнення спортсменами більш виразного танцювання, вводять у програму навчання хореографічну підготовку. Під хореографічною підготовкою в бальних танцях розуміють систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури танцюристів, на розширення арсеналу виразних засобів. Окрім того, під час занять хореографією розвивається гнучкість, музично-ритмічна координація рухів, зміцнюється опорно-руховий апарат. Вивчаються різноманітні сполучення рухів ніг, рук, тулуба, голови [1, 3]. Хореографічна підготовка

в бальних танцях є лише частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємозалежна з іншими видами підготовки танцюристів. Урок хореографії в бальних танцях повинен насамперед урахувувати практичну доцільність кожного завдання.

Висновок. Отже, ефективність тренувального процесу значною мірою залежатиме від умілого добору відповідних технічних засобів та методів тренування із хореографічною підготовкою доцільності кожного завдання.

Список використаних джерел

1. Бальные танцы / сост. А. Н. Беликова. – Москва : Советская Россия, 1985. – 112 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : [учеб. для вузов] / Л. В. Волков. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 295 с.
3. Осадців Т. П. Оцінка технічної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Т. П. Осадців // Науковий часопис нац. пед. у-ту імені М. П. Драгоманова Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 12 (53) 14. – С. 81–85.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – Киев : Олим. литература, 2004. – 808 с.
5. Franklin E. Conditioning for dance / E. Franklin. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – Vol. 8 – 240 p.